BOCHOLT
Der Bürgermeister

Pressemitteilung **06.11.2026**

zur Kenntnis / zur Freigabe

Stark, sicher & selbstbewusst: Workshop für Frauen 60+

Kostenfreier Tagesworkshop am 29. November im LernWerk // Teil der Orange Days 2026 // Selbstbehauptung, Deeskalation und Selbstverteidigung // Anmeldung im Seniorenbüro

Bocholt – Unter dem Titel „Stark, sicher & selbstbewusst“ lädt die Stadt Bocholt Frauen ab 60 Jahren am Sonntag, 29. November, zu einem kostenfreien Selbstbehauptungs-Workshop ins LernWerk ein. Das Angebot ist Teil der Orange Days 2026. Die Plätze sind begrenzt, eine Anmeldung beim Seniorenbüro ist erforderlich.

Der Workshop „Stark, sicher & selbstbewusst – Ein Tag für mich“ findet am Sonntag, 29. November 2026, von 10 bis 16.30 Uhr im LernWerk Bocholt an der Industriestraße 1 statt. Veranstaltet wird er gemeinsam von der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bocholt, Astrid Schupp, dem Seniorenbeirat der Stadt Bocholt und dem Seniorenbüro. Der Workshop ist Teil der Orange Days 2026. Diese finden jedes Jahr zwischen dem Internationalen Tag zur Beseitigung von Gewalt gegen Frauen am 25. November und dem Tag der Menschenrechte am 10. Dezember statt und setzen ein Zeichen gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Das Leben im Alter bringt viele Freiheiten und Lebenserfahrung mit sich – aber manchmal auch neue Herausforderungen. Wie bewege ich mich sicher im Alltag? Wie behaupte ich meine Grenzen in einem drohenden Konfliktgespräch oder unterwegs? Und wie wehre ich mich notfalls körperlich? An diesem gemeinsamen Sonntag nehmen sich die Teilnehmerinnen Zeit für ihre eigene Stärke. In einer vertrauensvollen und entspannten Atmosphäre unter Frauen lernen sie praktische Tipps und Übungen kennen, die ihnen Sicherheit im Alltag schenken.

Kontakt:

Stadt Bocholt	**Pressesprecher**	**Stellv. Pressesprecher**
Presse- und Informationsdienst	Nikolaus Kellermann	Tobias Rodig
Kaiser-Wilhelm-Straße 52-58	Telefon: 02871 953-1290	Telefon: 02871 953-1289
46395 Bocholt	E-Mail: pressestelle@bocholt.de	E-Mail: pressestelle@bocholt.de

Der Workshop richtet sich ausdrücklich an Seniorinnen, die lernen möchten, in unangenehmen oder kritischen Alltagssituationen klarer aufzutreten und angemessen zu reagieren. Die Kursleitung ist Trainerin B für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sowie Fachpädagogin für Konfliktkommunikation. Zudem ist sie Lehrtrainerin für systemisches Aggressionsmanagement und „Schützen ohne Kämpfen“ bei sam-concept.

Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede Frau nimmt so teil, wie sie sich wohlfühlt. Auch persönliche Fragen und konkrete Wünsche können im Verlauf des Seminars aufgegriffen werden.

Der sechsstündige Workshop soll Seniorinnen erste praktische Werkzeuge vermitteln, um in schwierigen Situationen möglichst ruhig, selbstbewusst und handlungsfähig zu bleiben. Dabei steht nicht allein die körperliche Selbstverteidigung im Mittelpunkt. Ebenso wichtig sind das frühzeitige Erkennen von Grenzüberschreitungen, ein deutliches Auftreten und deeskalierendes Verhalten.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Turnschuhe oder vergleichbares Schuhwerk und gute Laune. Für Verpflegung und Getränke ist gesorgt. Da die Zahl der Plätze begrenzt ist, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Anmeldungen nimmt Frau Bußmann im Seniorenbüro der Stadt Bocholt unter Telefon 02871/953 2342 oder per E-Mail an seniorenbuero@bocholt.de entgegen.

Kontakt:

Stadt Bocholt	**Pressesprecher**	**Stellv. Pressesprecher**
Presse- und Informationsdienst	Nikolaus Kellermann	Tobias Rodig
Kaiser-Wilhelm-Straße 52-58	Telefon: 02871 953-1290	Telefon: 02871 953-1289
46395 Bocholt	E-Mail: pressestelle@bocholt.de	E-Mail: pressestelle@bocholt.de